



Lehrkraft: OStR Königer

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Trainingslehre – Richtig trainieren! (Sportbiologie und Trainingslehre)

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:

Dieses Seminar bietet für ambitionierte junge Sportler eine Gelegenheit, sich mit ihrer persönlichen Sportart trainingswissenschaftlich auseinanderzusetzen und ihre sportwissenschaftlichen Kenntnisse weiter zu vertiefen, um sich durch richtiges Trainieren sportlich weiterzuentwickeln.

Ausgehend von den sportbiologischen und trainingswissenschaftlichen Grundvoraussetzungen soll im Verlauf des Seminars eine Trainingssequenz selbstständig erstellt, durchgeführt und abschließend analysiert werden. Aus dieser Analyse ergeben sich für den Sport wichtige Lehr- und Lernprozesse.

Die Sportart und das Trainingsziel können in Absprache frei gewählt werden. Mögliche Themenbereiche sind: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Mentales Training, Taktik, etc.

Eine Verbindung von Theorie und Praxis ist jedoch obligatorisch!

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Basketball: Das Training der Sprungkraft als entscheidende Voraussetzung beim Rebound
2. Fußball: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und/oder Schnelligkeit in einer B-Jugend Mannschaft
3. Grundlagenausdauer: Gesundheitsorientierter Ausdauersport im Jugendalter
4. Gerätturnen: Training der sportmotorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft und Beweglichkeit
5. Skirennsport: Das Mentale Training als Voraussetzung für sportlichen Erfolg
6. Handball: Möglichkeiten und Grenzen der Mannschaftstaktik (oder Individualtaktik) im Jugendbereich
7. Triathlon: Das Training in der Vorbereitungsphase auf einen Triathlon in den jeweiligen Teildisziplinen
8. Leistungsdiagnostik: Bestimmung trainingswirksamer Schwellen im Rahmen der Leistungsdiagnostik und deren Veränderung nach einem Trainingsblock

Datum und Unterschrift der Lehrkraft

Datum und Unterschrift der Schulleitung



Halb-jahre	Monate	Tätigkeit der Schülerinnen/Schüler und der Lehrkraft	geplante Formen der Leistungserhebung (mit Bewertungskriterien)
11/1	Sept. - Dez.	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Rahmenthema: Erwerb von Kenntnissen (Zielsetzungen und Merkmale des sportlichen Trainings / Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen / Technik- und Taktiktraining) • Einführung in die Methoden des wissenschaftlichen Arbeitens • Relevanz der erworbenen Kenntnisse für die von den SchülerInnen gewählte Sportart (erste Recherchen der SchülerInnen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzarbeit
	Jan. - Feb.	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation und Vorstellung der Rechercheergebnisse (Besprechung im Seminar) • Vertiefung der erworbenen Kenntnissen (Anwendung in den gewählten Sportarten) • Fortführung der Recherche • beratende Einzelgespräche • Individuelle Themenformulierung auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse und Ergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Recherche-Ergebnisse in Form eines Referates (Inhalt/ Darstellung/ Formalia, fachliche Richtigkeit, Aussagekraft, Interpretation)
11/2	März -April	<ul style="list-style-type: none"> • erster Gliederungsentwurf • Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans • individuelle Beratungsgespräche 	
	Mai - Juli <u>Aug!</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenpräsentation des Trainingsplans (Begründung) in der Gruppe • Ausarbeitung und Abgabe eines Gliederungsentwurfs (individuelle Besprechung) • sammeln von praktischen Erfahrungen bei der Durchführung einzelner Sequenzen des Trainingsplans 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenpräsentation (Vorgehensweise, Strukturierung des TP, Begründung des TP) • Gliederungsentwurf (Inhalt/Darstellung/Formalia, logischer Aufbau, ausreichende Differenzierung, stilistische Einheitlichkeit, Vollständigkeit, sinnvolle Schwerpunktsetzungen, formale Korrektheit, Übersichtlichkeit)
12/1	Sept. - Nov.	<ul style="list-style-type: none"> • Abfassung der Seminararbeit • Begleitung durch die Lehrkraft 	Seminararbeit
	Dez. - Jan.	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbesprechung und Übung der Präsentation 	Präsentation